

Κολίτιδα...όταν διαμαρτύρεται η κοιλία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο :health.in.gr

Φουσκώματα στην κοιλιά, συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα, ενοχλήσεις μετά από κάθε γεύμα είναι μερικά μόνον από τα συμπτώματα της σπαστικής κολίτιδας. Αν ταλαιπωρείστε κι εσείς από την ίδια πάθηση, ενημερωθείτε για τις εξετάσεις και τις θεραπείες που προτείνουν οι ειδικοί.

Λίγη ώρα μετά το μεσημεριανό γεύμα η κοιλιά σας πονάει και είναι πρησμένη. Το πρωί σας συνέβη το ίδιο, 10 λεπτά αφότου ήπιατε ένα φλιτζάνι γάλα. Όλη την περασμένη εβδομάδα ταλαιπωρηθήκατε από διάρροια, ενώ αυτές τις μέρες έχετε δυσκοιλιότητα. Τι σας συμβαίνει; Είναι πολύ πιθανό να έχετε σπαστική κολίτιδα (σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου), μία από τις πιο συχνές γαστρεντερικές ενοχλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι ειδικοί. Εκτιμάται ότι ένας στους δύο ασθενείς που επισκέπτονται το ιατρείο του γαστρεντερολόγου έχει σπαστική κολίτιδα, ενώ υπολογίζεται ότι ένας στους τέσσερις ενηλίκους ταλαιπωρείται από αυτό το γαστρεντερικό πρόβλημα.

Ποιο είναι το πρόβλημα

Η σπαστική κολίτιδα σχετίζεται με την κινητικότητα του παχέος εντέρου. Η λειτουργία του εντέρου διαταράσσεται - άλλοτε συσπάται έντονα (προκαλώντας

διάρροια) και άλλοτε αδρανεί (προκαλώντας δυσκοιλιότητα). Ωστόσο, τα αίτια της σπαστικής κολίτιδας (ή του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου) παραμένουν άγνωστα. Οι ειδικοί, πάντως, συμφωνούν ότι τα συμπτώματα της σπαστικής κολίτιδας είναι συχνότερα ή πιο έντονα όταν οι πάσχοντες βιώνουν καταστάσεις στρες (π.χ., οικογενειακά προβλήματα, αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας, επαγγελματικές πιέσεις), ενώ ορισμένοι υποστηρίζουν ότι το στρες αποτελεί και την αιτία της σπαστικής κολίτιδας. Δεν είναι τυχαίο ότι το 30-50% των πασχόντων παρατηρούν αισθητή μείωση των ενοχλήσεών τους κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών, όταν δηλαδή χαλαρώνουν και αποβάλλουν το άγχος.

Ποιους «προτιμά» η σπαστική κολίτιδα

Η σπαστική κολίτιδα ταλαιπωρεί συχνότερα τους αγχώδεις ανθρώπους, ιδιαίτερα τις νεαρές γυναίκες. Εκτιμάται ότι οι γυναίκες παθαίνουν σπαστική κολίτιδα 2-3 φορές συχνότερα από τους άνδρες. Συνήθως το πρόβλημα εμφανίζεται για πρώτη φορά στην εφηβική ηλικία, ενώ γίνεται εντονότερο στην ηλικία των 20-25 ετών. Περίπου το 50% των πασχόντων αναφέρουν ότι τα συμπτώματά τους ξεκίνησαν πριν από την ηλικία των 35 ετών, ενώ πολλοί ασθενείς αναφέρουν ότι και στην παιδική τους ηλικία είχαν διαταραχές στην κινητικότητα του εντέρου. Περίπου το 30% των πασχόντων αναφέρουν μείωση των συμπτωμάτων σε μεγαλύτερη ηλικία (μετά τα 45-50).

Τα κύρια συμπτώματα

- Πόνος στην κοιλιά. Ο πόνος εμφανίζεται κατά διαστήματα, υποχωρεί, παρουσιάζεται ξανά κ.ο.κ. Η έντασή του κυμαίνεται. Παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, κυρίως μετά το γεύμα, επειδή τότε αυξάνεται η κινητικότητα του εντέρου. Συνήθως ο πόνος υποχωρεί με την κένωση του εντέρου. Σε ορισμένες γυναίκες ο πόνος στην κοιλιά είναι εντονότερος τις ημέρες πριν από την έμμηνο ρύση.
- Φούσκωμα και αέρια.
- Διαταραχές στο ρυθμό (στη συχνότητα) των κενώσεων, με κύριο χαρακτηριστικό τη διάρροια ή τη δυσκοιλιότητα, ή τις εναλλαγές διάρροιας-δυσκοιλιότητας. Το χρονικό διάστημα εναλλαγής των κενώσεων δεν είναι καθορισμένο.
- Αίσθημα ατελούς κένωσης του εντέρου στο 25% των περιπτώσεων.
- Βλέννα στα κόπρανα. Όταν τα συμπτώματα αυτά επιμένουν για διάστημα 3 μηνών, ή και περισσότερο (είτε συνεχώς είτε κατά διαστήματα), τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να έχετε σπαστική κολίτιδα.

Υπάρχουν «ύποπτα» τρόφιμα;

Ορισμένα τρόφιμα επιτείνουν την ένταση των συμπτωμάτων της σπαστικής

κολίτιδας επειδή αυξάνουν τους σπασμούς του εντέρου. Για τους περισσότερους ανθρώπους με ευερέθιστο έντερο τα παρακάτω τρόφιμα πρέπει να αποφεύγονται:

- Το γάλα.
- Η πορτοκαλάδα.
- Τα ωμά λαχανικά και τα «βαριά» βραστά λαχανικά, π.χ., λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, αγκινάρα (προκαλούν έντονο σπασμό στο τοίχωμα του εντέρου, καθώς και αέρια).
- Τα λαδερά φαγητά, ιδιαίτερα όσα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, για παράδειγμα τα φασολάκια.
- Τα όσπρια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν είναι δεδομένο ότι όλοι όσοι έχουν σπαστική κολίτιδα πρέπει να αποκλείσουν αυτά τα τρόφιμα από τη διατροφή τους. Υπάρχουν άνθρωποι με ευερέθιστο έντερο που τρώνε χωρίς πρόβλημα φακές ή πίνουν γάλα. Γι' αυτό είναι αναγκαίο ο καθένας να παρατηρήσει ποια τρόφιμα τον ενοχλούν (του προκαλούν φούσκωμα και πόνο) και να τα αποφεύγει.

Φάρμακα πότε και ποια χορηγούνται

Οι ειδικοί αποφεύγουν να χορηγούν φάρμακα για τη σπαστική κολίτιδα, εστιάζοντας την αντιμετώπισή της στην προσεγμένη διατροφή και στην ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις ο γιατρός μπορεί να συστήσει τη λήψη φαρμάκων:

- Στην περίπτωση της έντονης διάρροιας μπορεί να χορηγηθούν αντιδιαρροϊκά φάρμακα.
- Εάν ο πόνος είναι πολύ δυνατός, δίνονται σπασμολυτικά φάρμακα (πρέπει να λαμβάνονται περιστασιακά, μια και η κατάχρησή τους μπορεί να οδηγήσει σε δυσκοιλιότητα).
- Σε περιπτώσεις πολύ έντονου στρες, ίσως χρειαστεί η λήψη αγχολυτικών φαρμάκων (σπανιότερα μπορεί να χρειαστεί και η συμβολή του ψυχιάτρου).

Η σωστή διάγνωση

Ο γαστρεντερολόγος θα διαγνώσει ότι έχετε σπαστική κολίτιδα, αφού πρώτα αποκλείσει το ενδεχόμενο άλλων παθολογικών προβλημάτων (κυρίως την πιθανότητα νεοπλασίας του παχέος εντέρου). Γι' αυτό θα σας ζητήσει να κάνετε ορισμένες εξετάσεις αίματος. Εάν έχετε ευερέθιστο έντερο, τότε τα αποτελέσματα των εξετάσεων θα είναι φυσιολογικά, μια και το πρόβλημά σας δεν είναι οργανικό (παθολογικό), αλλά λειτουργικό. Ανάλογα με την κρίση του γιατρού και την ένταση των ενοχλημάτων, ίσως χρειαστούν επιπλέον εξετάσεις για τον έλεγχο του παχέος εντέρου (κολονοσκόπηση ή βαριούχος υποκλυσμός) και των οργάνων της κοιλιάς (υπερηχογράφημα άνω και κάτω κοιλιάς). Οι εξετάσεις αυτές

επιβάλλονται όταν υπάρχουν κάποια από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Ξαφνική έναρξη των ενοχλήσεων (η σπαστική κολίτιδα χαρακτηρίζεται από τη χρονιότητα των συμπτωμάτων).
- Εμφάνιση των συμπτωμάτων στη μέση ηλικία (συνήθως οι πάσχοντες από σπαστική κολίτιδα είναι κάτω των 40 ετών).
- Ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Αίμα στα κόπρανα.
- Υψηλός πυρετός.

Η κατάλληλη αντιμετώπιση

- Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση της σπαστικής κολίτιδας είναι η συνειδητοποίηση ότι δεν πρόκειται για ένα παθολογικό (οργανικό) πρόβλημα. Με δυο λόγια, δεν κινδυνεύει η υγεία σας από τη σπαστική κολίτιδα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτή η εξήγηση είναι πολύ σημαντική, επειδή καθησυχάζει τον ασθενή και βοηθά στον καλύτερο χειρισμό του προβλήματος.
- Το επόμενο στάδιο της θεραπείας αφορά τη διατροφή. Δεν υπάρχει οριστική λύση για τη σπαστική κολίτιδα. Ο κύριος τρόπος αντιμετώπισής της είναι η προσεγμένη διατροφή, αποφεύγοντας τα τρόφιμα που σας ενοχλούν, ώστε να μην προκαλείται σπασμός στο έντερό σας.
- Καλό είναι να περιορίσετε την κατανάλωση του καφέ και του κακάο.
- Όταν είστε στη φάση της δυσκοιλιότητας, να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, π.χ., δημητριακά ολικής άλεσης και άφθονο νερό, που διευκολύνουν την κινητικότητα του εντέρου. Όταν είστε στη φάση της διάρροιας, να αποφεύγετε αυτά τα τρόφιμα, επειδή επιδεινώνουν τη διάρροια και προκαλούν αέρια.
- Να τηρείτε τις ώρες των γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό, δείπνο), έτσι ώστε να «ρυθμίσετε» τη λειτουργία του εντέρου σας.
- Σε αρκετές περιπτώσεις τα αφεψήματα χαμομηλιού και μέντας μειώνουν τους σπασμούς του εντέρου και αποδεικνύονται ευεργετικά στη φάση της διάρροιας.

*Ευχαριστούμε για τη συνεργασία τον κ. **ΗΛΙΑ ΝΑΣΤΟ**, γαστρεντερολόγο, διευθυντή Γαστρεντερολογικής Κλινικής του Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών.*

Πηγή: vita.gr